POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR CARDIO GX

MAKE
GROUP EXERCISE
PERSONAL

AJUDA DO POLAR CARDIO GX

ÍNDICE

Índice **2**

Introdução ao Polar Cardio GX **8**

O sistema Polar Cardio GX 8

Requisitos do sistema 9

Etapas rápidas 9

Produtos médicos de utilização profissional 9

Artigos de treino 9

Bluetooth 9

Introdução ao hardware **10**

Requisitos do sistema 10

Requisitos AV 10

Requisitos do PC 10

Outros requisitos 10

Estação base profissional Polar Team² 11

Painel da frente 12

Carregador do Polar Team² 13

Transmissores Polar Team² 13

Luzes e sons 14

Estação base 15

Conector 15

Modo conector não seguro 17

Colocar o transmissor 18

Utilização de um computador no sistema Cardio GX 18
Requisitos do sistema 18
Rede local 19
Configurar o sistema Cardio GX 19
Utilização de dois computadores no sistema Cardio GX 20
Requisitos do sistema 20
Rede local 20
Configurar o sistema Cardio GX 21
Ferramenta de recepção **22**
Menu 22
Calendário de treino e registo 23
Criar uma sessão de treino 24
Registar praticantes 24
Editar uma sessão de treino 25
Remover praticantes do registo 25
Eliminar uma sessão de treino 26
Ver o resumo da sessão 26
Abrir o relatório de treino do praticante 26
Reenviar relatórios de treino 26
Tipos de sessão 27
Zonas 27
Animações de motivação 28
Anúncios 28

Criar um tipo de sessão 29
Editar um tipo de sessão 29
Remover um tipo de sessão 29
Gestão de praticantes 29
Adicionar um praticante 30
Editar um praticante 30
Remover um praticante 31
Definições do sistema 31
Estações base 31
Conectores 31
Configurar estações base 32
Configurações básicas do sistema 32
Substituir a estação base principal 34
Configurar o sistema com uma estação base 34
Configurar o sistema com várias estações base 35
Configurar estações base secundárias 37
Substituir uma estação base principal 37
Ensinar conectores 38
Remover conectores do sistema 39
Reiniciar a estação base 39
Sincronizar conectores com estações base novas 39
Configurar definições de e-mail 40
Ferramenta de sessão 41

Protecção de ecrã 41
Antes do treino 41
Iniciar uma sessão de treino baseada na frequência cardíaca 42
Durante o treino 42
Controlos 42
zonas 42
Animações de motivação 43
Após o treino 43
Resolução de problemas **44**
Sugestões de Pesquisa 44
Artigos de treino 44
Treino online 44
Computador de treino 45
Transmissores 46
Informações sobre a assistência ao cliente **48**
Assistência 48
Instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção 48
Tiras dos transmissores 48
Conectores 49
Carregador e estação base 49
Precauções 49
Minimizar Eventuais Riscos 49
Informações de segurança importantes 50

Estação base 50
Dispositivos com alimentação de corrente alternada 51
Para seleccionar uma alimentação eléctrica correcta para o dispositivo: 51
Para evitar danificar os cabos de alimentação e a alimentação eléctrica: 51
Dispositivos alimentados por bateria 52
Apenas para baterias recarregáveis: 52
Dispositivos sem fio 52
Todos os dispositivos 52
Não tente fazer reparações 52
Perigo de sufocação 52
Informações regulamentares 52
Estação Base 52
Informação reguladora CFC 52
Declaração da FCC sobre a exposição à radiação 53
Informação reguladora da Industry Canada (IC) 53
Declaração da Industrie Canada (IC) sobre a exposição à radiação 53
Europa 54
África do Sul 54
Singapura 54
Transmissor 55
Informação reguladora CFC 55
Informação reguladora da Industry Canada (IC) 55
Europa 55

África do Sul 56
Singapura 56
Carregador 56
Informação reguladora da FCC 56
Informação reguladora da Industry Canada (IC) 57
Europa 57
África do Sul 58
Singapura 58
Especificações técnicas 58
Transmissor 58
Especificações técnicas de radiofrequência 59
Unidade carregadora 59
Dispositivos Bluetooth 59
Dispositivos 2,4 GHz (como a estação base e o transmissor) 59
Garantia e termo de responsabilidade 59
Garantia internacional do Polar Cardio GX 59
Termo de responsabilidade 60

INTRODUÇÃO AO POLAR CARDIO GX

Bem-vindo ao Polar Cardio GX O Polar Cardio GX é uma solução Polar para exercícios em grupo em clubes de fitness e de saúde. O Cardio GX permite organizar sessões de treino baseadas na frequência cardíaca, em que as frequências cardíacas dos praticantes são apresentadas num ecrã. O Polar Cardio GX é apropriado para diversos tipos de desportos e exercício em grupo, em recinto coberto, quando estão disponíveis um computador e um ecrã.

O SISTEMA POLAR CARDIO GX

O sistema Polar Cardio GX é composto por um software para PC, uma estação base, transmissores (tira e conector) e um carregador. Descubra mais sobre o hardware na secção hardware desta ajuda. O sistema Cardio GX pode ser configurado com um ou com dois PCs compatíveis.

O software para PC possui duas partes:

- Ferramenta de recepção para gerir sessões, tipos de sessão e praticantes, armazenar dados de treino, configurar o hardware e fazer o registo para as sessões.
- Ferramenta de sessão para monitorizar a frequência cardíaca durante a sessão e resumir os dados de frequência cardíaca individuais depois da sessão.

A ferramenta de recepção e a ferramenta de sessão podem ser instaladas no mesmo computador ou em computadores diferentes, dependendo da configuração do seu sistema Cardio GX.

Recomendamos a leitura desta ajuda do software antes de começar a utilizar o sistema Polar Cardio GX. É a maneira mais fácil de aprender a utilizar o sistema no seu clube.

Recomendamos, também, que instale todas as actualizações de software disponíveis para obter as mais recentes funcionalidades do software e orientações para o utilizador.

REQUISITOS DO SISTEMA

Antes de configurar o sistema, conheça-o através dos requisitos do sistema.

ETAPAS RÁPIDAS

1. Uma vez instalado o software, abra a ferramenta de recepção a partir do ambiente de trabalho Windows.
2. Configure a rede e o hardware Cardio GX com a ferramenta de recepção. Saiba mais em Definições do sistema.
3. Configurar os tipos de sessão com a ferramenta de recepção.
4. Crie uma sessão de treino e registe os praticantes com a ferramenta de recepção. Durante o registo, distribua os transmissores pelos praticantes.
5. Inicie uma sessão de exercício em grupo baseada na frequência cardíaca, usando a ferramenta de sessão na sala de exercício em grupo.
6. Depois da sessão é apresentado um resumo individual, que é enviado por e-mail a cada participante.

PRODUTOS MÉDICOS DE UTILIZAÇÃO PROFISSIONAL

A utilização profissional implica a adopção de padrões elevados por parte de fabricantes, distribuidores e utilizadores de um dispositivo médico. A Polar fornece instruções e formação aos utilizadores profissionais para garantir a utilização segura dos dispositivos Polar.

ARTIGOS DE TREINO

Para mais informações sobre os aspectos fisiológicos e outras características dos produtos Polar, visite a Colecção Polar de artigos de treino.

BLUETOOTH

O Polar Cardio GX usa comunicação sem fios Bluetooth entre os transmissores e a estação base. Actualmente, o Bluetooth proporciona a tecnologia mais fiável e segura, disponível no sector dos instrumentos desportivos, para transmitir dados em directo.

INTRODUÇÃO AO HARDWARE

O sistema Polar Cardio GX inclui o seguinte hardware:

- Estação base profissional Polar Team²
- Carregador Polar Team²
- Transmissores Polar Team² constituídos por conectores e tiras elásticas.

Antes de configurar o sistema, conheça-o através dos requisitos do sistema.

Os indicadores de luz e som dos dispositivos Polar Team² são apresentados no tópico Luzes e sons.

REQUISITOS DO SISTEMA

Os requisitos de conectividade dependem da configuração do seu Polar Cardio GX. Os requisitos de PC e AV são iguais para todos os utilizadores do Cardio GX.

Para além dos requisitos referidos a seguir, recomenda-se a actualização regular dos controladores do sistema.

REQUISITOS AV

- Projector vídeo (resolução mínima: 1024 x 768)
- Ecrã ou parede adequada

REQUISITOS DO PC

Requisitos mínimos do PC:

- Processador de 1,6 GHz
- 1 GB RAM
- 1 GB de espaço livre no disco rígido
- Monitor com resolução de 1024 x 768
- Microsoft Windows XP, Vista ou 7
- Conexão Ethernet

Requisitos recomendados para o PC

- Processador de 2 GHz
- 2 GB RAM
- 5 GB de espaço livre no disco rígido
- Monitor com resolução superior a 1024 x 768
- Microsoft Windows XP, Vista ou 7

OUTROS REQUISITOS

Os outros requisitos dependem da configuração do seus sistema Cardio GX.

Requisitos:

- um router quando
    - há mais do que uma estação base ou
    - mais do que um computador ou
    - o sistema é ligado à Internet.
- cabos Ethernet cruzados (RJ45) para conectar os computadores e as estações base

ESTAÇÃO BASE PROFISSIONAL POLAR TEAM²

A estação base é o dispositivo que permite interligar os conectores ao PC. Um sistema Cardio GX pode ter até três estações base. O número máximo de conectores online é determinado com base no número de estações base:

- uma estação base (principal): até 28 conectores/praticantes online
- duas estações base (principal + uma estação base secundária): até 56 conectores/praticantes online
- três estações base (principal + duas estações base secundárias): até 80 conectores online

A estação base principal não difere das secundárias ao nível do hardware. A primeira estação base que liga/apresenta ao sistema torna-se a estação base principal.

- A estação base é resistente à água. Também pode ser utilizada no exterior e à chuva, desde que o resguardo esteja colocado. Quando operar o equipamento à chuva utilize sempre a ligação sem fios e

a alimentação por bateria!

- O conjunto Cardio GX inclui um transformador de corrente. O transformador de corrente possui quatro fichas diferentes. Escolha a ficha adequada e coloque-a no transformador.
- Quando a estação base é colocada num piso húmido, por exemplo, relva molhada, é necessário utilizar as pernas amovíveis, o mesmo acontecendo durante o carregamento para evitar o aquecimento da unidade. A parte inferior da estação base poderá aquecer até 60°C / 140°F
- A temperatura de funcionamento é -20°C - +60°C / -4°F - +140°F. Durante o carregamento, a temperatura de funcionamento máxima é 45°C / 113°F.
- Para optimizar o sinal recomenda-se que a estação base seja colocada 2 m / 6,5 pés acima do solo.
- Quando a estação base é colocada na parede, sobretudo no exterior, o resguardo deve ficar voltado para o chão.
- O conjunto Cardio GX inclui um kit de montagem na parede. Os encaixes fornecidos no kit de montagem na parede, destinam-se a superfícies de betão.
- Verifique o alcance do sinal, se a estação base estiver rodeada de metal.
- Wi-Fi incorporado (IEEE802.11b).
- Bluetooth integrado (alcance 100 m / 330 pés)
- Conector RJ45 para conexão Ethernet
- Baterias recarregáveis de até 12 horas de utilização autónoma. Tempo de carga 4 horas

PAINEL DA FRENTE

1. Indicadores do carregador e de corrente (Consulte Luzes e sons)
2. Indicadores numéricos para conexões e um logótipo Bluetooth (Consulte Luzes e sons)
3. Interruptor de corrente
4. Porta Ethernet, tomada de corrente e botão de reposição sob a tampa

CARREGADOR DO POLAR TEAM²

Utiliza-se o carregador para recarregar as baterias dos conectores e para ensinar novos conectores ao sistema.

- Podem ser inseridos simultaneamente no carregador até 10 conectores.
- Os conectores são inseridos no carregador com a luz LED voltada para fora. O LED está localizado perto da letra R do logótipo Polar Team². Os conectores são inseridos no carregador para recarregar as baterias e para ensinar novos conectores ao sistema.
- O carregador Polar Team² destina-se a ser utilizado apenas em recintos cobertos (não é resistente à água).
- O conjunto Cardio GX inclui um transformador de corrente. O transformador de corrente possui quatro fichas diferentes. Escolha a ficha adequada e coloque-a no transformador.
- O conjunto Cardio GX inclui um kit de montagem na parede.

TRANSMISSORES POLAR TEAM²

O transmissor é constituído por uma tira elástica e um conector. O conector detecta a frequência cardíaca e envia-a ao PC através da estação base através da tecnologia Bluetooth. Durante o treino, os dados da frequência cardíaca também podem ser monitorizados com um computador de treino Polar compatível.

O conjunto Polar Cardio GX inclui 10 transmissores. Podem ser adquiridos transmissores adicionais como acessórios.

- O conector é resistente à água, mas não é apropriado para nadar.
- O conector está no modo de hibernação se não estiver inserido no carregador ou aplicado na tira elástica.
- Se a transmissão de dados parar durante o treino, o conector procura automaticamente uma nova conexão.
- Os conectores estão equipados com tecnologia de comunicação magnética Polar. Por exemplo, com o transmissor pode usar os seguintes computadores de treino Polar: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 e RCX5. No Web site da Polar está disponível uma lista completa dos computadores de treino compatíveis.
- A tira elástica do transmissor Team² foi concebida exclusivamente para o conector Team²; as outras tiras elásticas Polar não são compatíveis com o conector Team².
- Bateria recarregável com autonomia até 24 horas de utilização independente. Carga em 24 horas.
- Bluetooth integrado (alcance 100 m / 330 pés).
- Em Especificações técnicas está disponível uma lista dos materias utilizados na tira do transmissor e no conector.
- A tira elástica pode ser lavada à máquina.

Consulte também Colocar o transmissor e Modo não seguro do transmissor.

LUZES E SONS

A estação base e os conectores indicam o seu estado por meio de luzes e sons.

ESTAÇÃO BASE

As luzes estão situadas no painel da frente da estação base.

Luz	Função
Indicador de carga	**Luz verde acesa:** O cabo de alimentação está ligado e/ou a bateria está carregada. **Luz vermelha acesa:** A bateria está fraca e a carregar. **Luz vermelha pisca a cada 5 segundos:** A bateria está fraca e não está a carregar. **A luz vermelha pisca durante 3 segundos e a corrente desliga-se automaticamente:** A bateria está descarregada.
Indicador de corrente	A estação base está ligada.
	A estação base está pronta a ser utilizada. Depois de ligar a estação, demora aproximadamente 1 minuto a acender. Nas estações base secundárias, só se acende quando a estação base estiver pronta a ser utilizada. Tenha em conta que a estação base principal também tem de estar ligada e pronta a ser utilizada.
	Existe um PC ligado à estação base e o software Cardio GX está a ser executado.
	Há pelo menos um conector ligado à estação base com Bluetooth.
	Acende-se na estação base principal, quando está conectada pelo menos uma estação base secundária à estação base principal (automaticamente, sem fios).

CONECTOR

Para uma descrição das luzes e sons durante o treino, consulte a tabela apresentada a seguir.

Luz/Som	Função
O LED verde pisca ao ritmo da frequência cardíaca.	O conector detecta o sinal da frequência cardíaca e está pronto para transmitir.

O LED vermelho pisca ao ritmo da frequência cardíaca.	O conector detecta o sinal da frequência cardíaca e está pronto para transmitir. A memória ou o nível da bateria estão fracos.
Som de início da transmissão, um sinal sonoro.	O conector começa a detectar e a transmitir a frequência cardíaca.
O LED verde pisca a cada 3 segundos.	O conector está a transmitir.
Som de paragem da transmissão, dois sinais sonoros.	O conector pára de detectar e transmitir a frequência cardíaca.
O LED vermelho pisca duas vezes a cada 5 segundos, durante 30 segundos. Som de paragem de gravação.	A transmissão não pode ser iniciada.
O LED vermelho pisca duas vezes a cada 5 segundos, durante 10 minutos. Som de paragem da transmissão.	A transmissão foi parada porque a bateria está descarregada.

Ver a tabela apresentada a seguir para uma descrição das luzes e sons durante a carga/enquanto os conectores estão no carregador.

Luz/Som	Função
O LED vermelho fica aceso durante 5 segundos. Som breve.	O conector está correctamente colocado no carregador.
O LED vermelho pisca a cada 5 segundos.	O conector está a carregar.
O LED verde pisca a cada 10 segundos.	A bateria do conector está carregada.
O LED verde está	Durante o ensino o utilizador pode activar a conexão entre um novo conector e

aceso.	o sistema, removendo o conector do carregador.
O LED vermelho fica aceso durante 5 segundos. Três sons breves.	O conector está correctamente colocado no carregador, mas não está no modo protegido. • Se um conector já estiver emparelhado com uma estação base, terá de estar no modo não seguro para poder ser apresentado a uma outra estação base. • Se um conector tiver sido apresentado ao sistema, não consegue comunicar com o sistema no modo não seguro. Para passar ao modo protegido, remova o conector do carregador e volte a inseri-lo após, um mínimo de, três segundos. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.

MODO CONECTOR NÃO SEGURO

Os conectores podem estar no modo seguro ou não seguro. Basicamente, estes modos significam que:

- no modo seguro, o conector está oculto para os dispositivos Bluetooth, impedindo-os de encontrar o conector; e
- no modo não seguro, o conector está visível para todos os dispositivos Bluetooth.

Como reconhecer:

O conector só está no modo seguro se for emitido um som de curta duração quando for inserido no carregador. O conector está no modo não seguro se forem emitidos três sons de curta duração quando for inserido no carregador. Veja Luzes e sons

Como alterar:

Por predefinição, quando um conector é inserido no carregador entra em modo seguro. Altere o modo do conector para não seguro, removendo o conector do carregador e voltando a inseri-lo, no mínimo, 3 segundos mais tarde, com o carregador ligado a uma tomada da rede eléctrica. Se tiver vários conectores que pretenda colocar em modo não seguro, o modo mais fácil é inseri-los todos no carregador e depois desligar e voltar a ligar o cabo de alimentação, no mínimo, 3 segundos mais tarde.

Utilização:

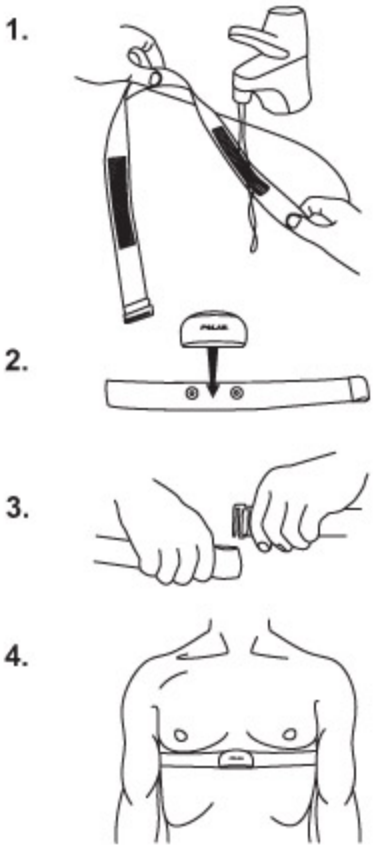
Normalmente, os conectores estão no modo seguro. O modo não seguro **só** é utilizado quando:

- a combinação de estações base foi alterada e os conectores têm de ser sincronizados com a nova combinação, ou
- o conector foi anteriormente emparelhado com uma estação base e está agora emparelhado com outra.

COLOCAR O TRANSMISSOR

Para que os transmissores funcionem correctamente (detectar e transmitir dados da frequência cardíaca), siga as instruções abaixo.

1. Molhe bem as zonas dos eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Aplique o conector na tira. Regule o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
    - Se está a usar um soutien de desporto, coloque a tira abaixo do soutien.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.
    - Quando o transmissor começa a detectar e a transmitir a sua frequência cardíaca, é emitido um sinal sonoro de curta duração e a luz verde do conector começa a piscar. A partir deste momento já pode monitorizar a sua frequência cardíaca com um computador de treino Polar compatível.



Após o treino, retire o conector da tira e siga as instruções em cuidados a ter e manutenção.

Um conector Team² só pode ser utilizado com uma tira Team².

UTILIZAÇÃO DE UM COMPUTADOR NO SISTEMA CARDIO GX

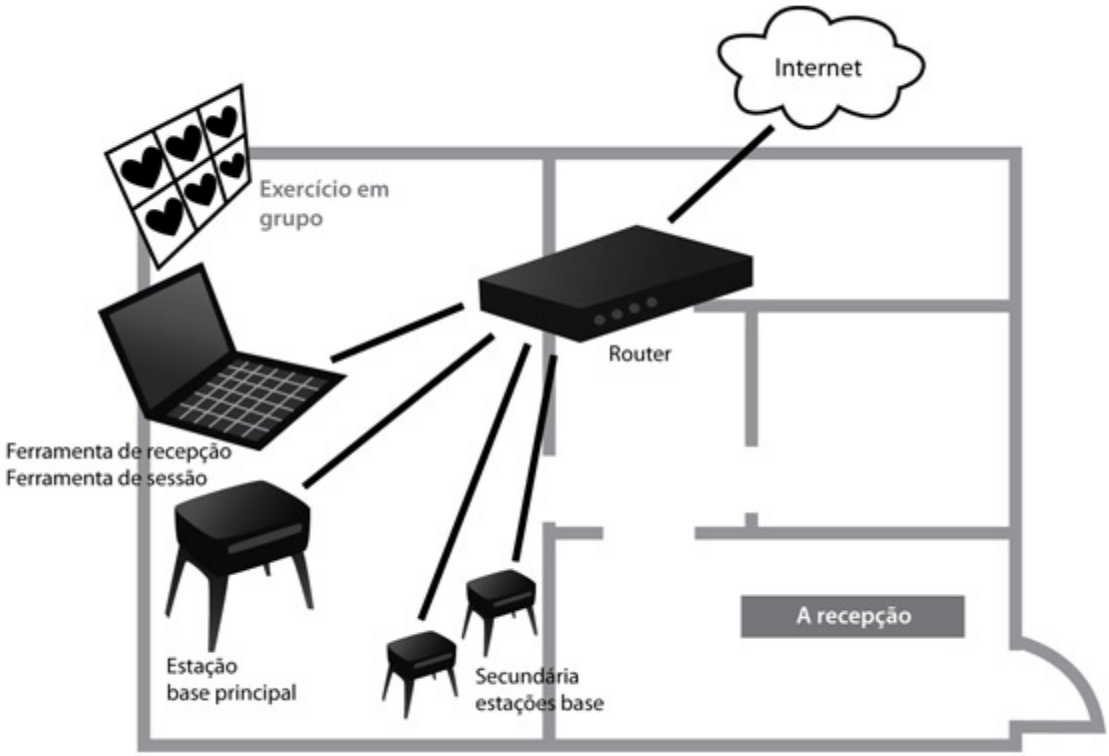
REQUISITOS DO SISTEMA

Conheça os requisitos do sistema em Requisitos do sistema.

REDE LOCAL

Para poder conectar o seu PC à estação base e à Internet, é preciso configurar uma rede local. Uma rede local é normalmente configurada utilizando um router.

- O **router** é ligado à **Internet**.
- O **computador** é conectado ao router. O computador tem acesso à Internet através do router.
- A **estação base principal** é conectada ao router com o cabo de rede fornecido no conjunto.
- As **estações base secundárias opcionais** são conectadas ao router com o cabo de rede fornecido no conjunto. Opcionalmente, as estações base secundárias podem ser conectadas ao sistema Cardio GX sem fios, através da estação base principal. A conexão sem fios é automática assim que se ligam as estações base secundárias.



CONFIGURAR O SISTEMA CARDIO GX

1. Instale ambas as partes do software Cardio GX no computador, utilizando a opção **Integral** durante a instalação. Verifique se o computador está conectado ao router.
2. Configure as estações base (principal e secundária) com a ferramenta de recepção. Consulte mais detalhes em Configurar estações base.

3. Configure os conectores com a ferramenta de recepção. Consulte mais detalhes em Ensinar conectores.

Para mais informações, consulte Definições do sistema.

O sistema Cardio GX está pronto para ser utilizado. Continue, criando a primeira sessão de treino.

UTILIZAÇÃO DE DOIS COMPUTADORES NO SISTEMA CARDIO GX

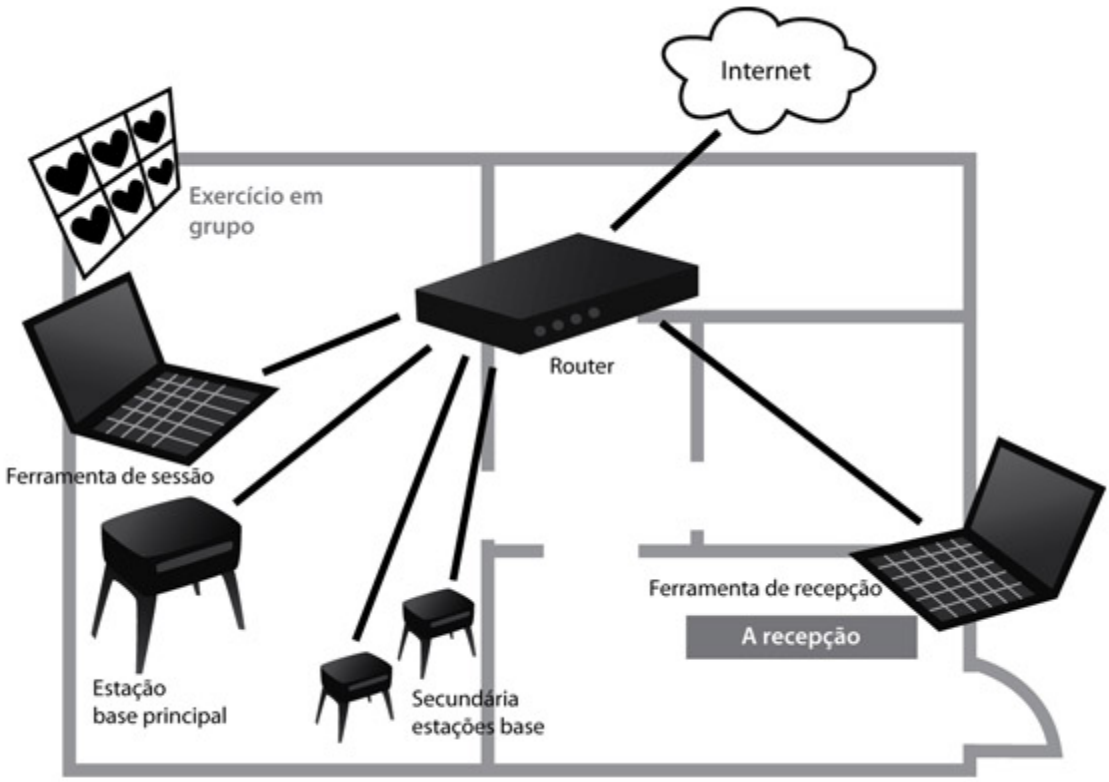
REQUISITOS DO SISTEMA

Conheça os requisitos do sistema em Requisitos do sistema.

REDE LOCAL

Para usar a ferramenta de recepção e a ferramenta de sessão em computadores diferentes, é preciso que o seu clube disponha de uma rede local. Uma rede local é, normalmente, configurada com um router.

- O **router** é ligado à **Internet**.
- O **computador da ferramenta de recepção** é conectado ao router. O computador da ferramenta de recepção tem acesso à Internet através do router.
- A **estação base principal** é conectada ao router com o cabo de rede fornecido no conjunto.
- O computador d **a ferramenta de sessão** é conectado ao router.
- As **estações base secundárias opcionais** são conectadas ao router com o cabo de rede fornecido no conjunto. Opcionalmente, as estações base secundárias podem ser conectadas ao sistema Cardio GX sem fios, através da estação base principal. A conexão sem fios é automática assim que se ligam as estações base secundárias.



CONFIGURAR O SISTEMA CARDIO GX

1. Instale a ferramenta de recepção no computador da ferramenta de recepção. Verifique se o computador da ferramenta de recepção está ligado à rede local.
2. Configure as estações base (principal e secundária) com o computador da ferramenta de recepção. Consulte mais detalhes em Configurar estações base.
3. Configure os conectores com o computador da ferramenta de recepção. Consulte mais detalhes em Ensinar conectores.
4. Instale a ferramenta de sessão no respectivo computador. Verifique se o computador da ferramenta de sessão está ligado à rede local.

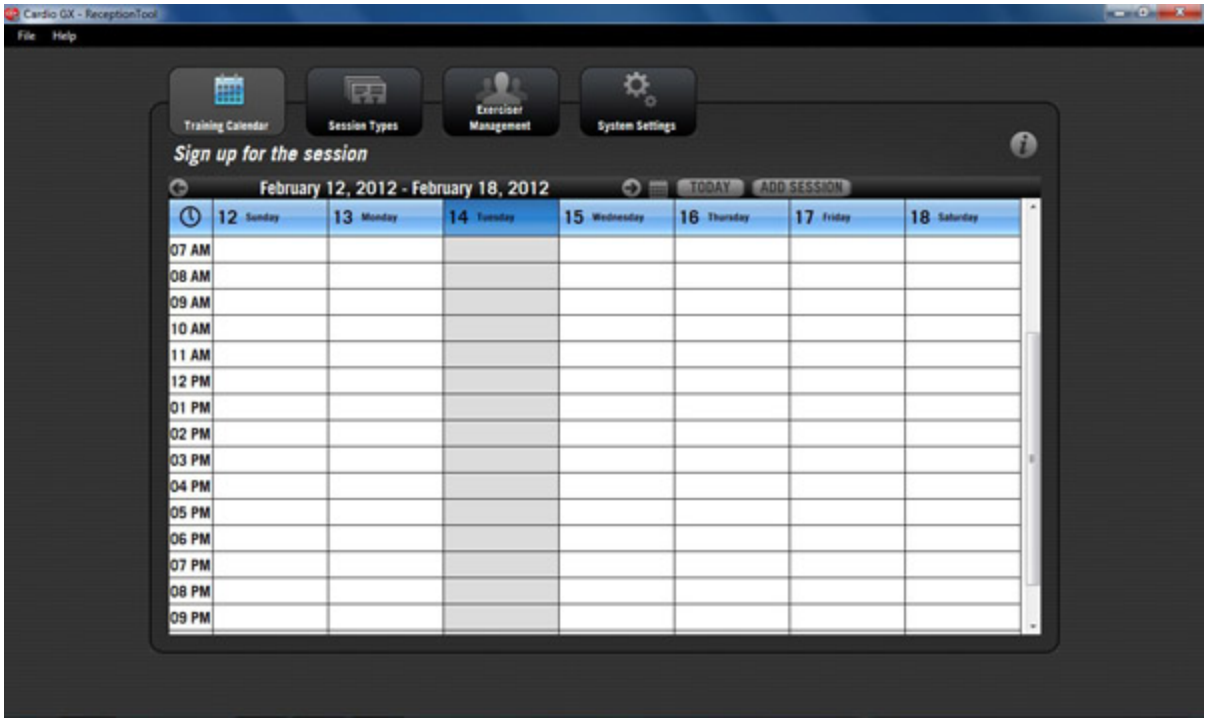
Para mais informações, consulte Definições do sistema.

O sistema Cardio GX está pronto para ser utilizado. Continue, criando a primeira sessão de treino.

FERRAMENTA DE RECEPÇÃO

O software Cardio GX é composto por duas partes. A **ferramenta de recepção** permite gerir sessões, tipos de sessão e praticantes, armazenar dados de treino, configurar o hardware e fazer o registo para as sessões. A ferramenta de recepção destina-se a ser utilizada pelos utilizadores chave do Cardio GX e pelos funcionários da recepção do clube.

A outra parte do software é a **ferramenta de sessão** que se destina à monitorização da frequência cardíaca durante a sessão e ao resumo dos dados individuais da frequência cardíaca, depois da sessão.



MENU

Ficheiro

Altere o idioma do software seleccionando **Ficheiro** > **Idioma**. Os idiomas disponíveis são Inglês, Alemão, Francês, Espanhol, Italiano e Português. O novo idioma passa a ser utilizado depois de reiniciar.

Configure as definições de e-mail seleccionando **Ficheiros** > **Definições de e-mail**. Esta ferramenta devem ser configurada para enviar relatórios de treino individuais aos praticantes, depois das sessões de treino.

Veja um resumo dos dados de treino armazenados, seleccionando **Ficheiro** > **Resumo de dados**.

Saia da ferramenta de recepção seleccionando **Ficheiro** > **Sair**. Tenha em conta que a ferramenta de recepção continua em execução em segundo plano. Feche a ferramenta de recepção clicando com o botão direito do rato no ícone Cardio GX da barra de tarefas e seleccionando **Fechar ferramenta de recepção**.

Ajuda

Abra a ajuda do software seleccionando **Ajuda** > **Tópicos de ajuda** ou premindo **F1** no teclado.

Abra as páginas de suporte Polar seleccionando **Ajuda** > **Suporte de produtos**.

Abra o Web site Polar seleccionando **Ajuda** > **Web site Polar**.

Verifique regularmente se estão disponíveis actualizações do software seleccionando **Ajuda** > **Verificar actualizações**. Recomendamos que instale todas as actualizações disponíveis do software para ter acesso às mais recentes funcionalidades e orientações destinadas ao cliente.

Verifique a versão do software Polar Cardio GX e outras informações seleccionando **Ajuda** > **Acerca de**.

CALENDÁRIO DE TREINO E REGISTO

Aceda ao calendário de treino e registo na ferramenta de recepção, seleccionando **Calendário de treino**. Antes de começar é necessário adicionar uma sessão de treino ao calendário de treino. Também é necessário que o instrutor e os praticantes se registem para a sessão nesta vista. É preciso configurar o sistema antes de organizar sessões de treino baseadas na frequência cardíaca.

Cada sessão de treino é criada com base num tipo de sessão. É rápido e fácil adicionar uma nova sessão, porque a maior parte das definições da sessão já estão definidas no tipo de sessão. Os tipos de sessão são definidos na ferramenta de recepção, na secção **Tipos de sessão**. No sistema Cardio GX não existe limite para o número de tipos de sessão.

Pode navegar no calendário de treino de três modos diferentes.

- Seleccione as semanas usando a seta existente por cima do calendário.
- Seleccione uma outra semana usando o botão **Calendário**.
- Reponha a vista para a semana actual clicando no botão **Hoje**.

Adicione uma nova sessão fazendo duplo clique na data e hora pretendidas. As sessões de treino adicionadas são exibidas no calendário de treino. Abra uma sessão de treino a realizar ou já realizada fazendo duplo clique nela.

Consulte mais detalhes em:

- Criar uma sessão de treino
- Registo de praticantes

- Editar uma sessão de treino

Os formatos da data e hora do calendário de treino são definidos com base nas definições de data e hora do Windows.

CRIAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Para adicionar uma sessão de treino, faça duplo clique na data e hora pretendidas.
3. Edite as definições da sessão (nome, hora de início, duração, repetição, tipo de sessão e localização).
4. Clique em **Guardar** para guardar a sessão de treino.

Planeie o plano de trabalhos futuros definindo sessões de treino que se repitam. As sessões de treino podem ser definidas para repetição diária ou semanal.

Volte ao calendário de treino ou registe um instrutor e praticantes. Consulte mais detalhes do registo em Registo de praticantes.

REGISTAR PRATICANTES

O instrutor e os praticantes têm de se registar para a sessão quando chegam ao clube. Os dados do praticante são recolhidos e o conectores são entregues aos praticantes durante o registo. É usual fazer-se o registo na recepção do clube.

Para além do número do conector, é obrigatório indicar os seguintes dados do praticante durante o registo: alcunha, ano do nascimento e frequência cardíaca máxima. Adicionalmente, durante o registo, podem recolher-se os seguintes dados: sexo, peso, altura e endereço de e-mail. A alcunha é exibida no ecrã durante a sessão. O endereço de e-mail é necessário caso o praticante pretenda receber um relatório do treino após a sessão de treino.

A frequência cardíaca máxima é calculada com base na idade (220 - idade = frequência cardíaca máxima) mas pode ser editada se for conhecido o valor medido da frequência cardíaca máxima do praticante. O cálculo das calorias é mais exacto se a frequência cardíaca máxima for definida correctamente. A altura, peso e sexo também podem afectar o cálculo das calorias.

O instrutor e os praticantes efectuam o registo da mesma maneira. O instrutor tem de efectuar o registo antes do início da sessão, mas os praticantes podem efectuar o registo mesmo depois de a sessão já ter começado.

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Crie uma nova sessão de treino ou abra uma sessão de treino existente fazendo duplo clique nela, no calendário.
3. Pegue num conector.
4. Escreva o número do conector no primeiro campo.

5. Escreva a alcunha do praticante. Se o software detectar que há praticantes com alcunhas semelhantes no sistema, o software sugere-os. Seleccione um praticante sugerido ou crie um novo, escrevendo uma alcunha única. Se seleccionar um praticante existente, os respectivos dados são definidos automaticamente. Os dados do praticante podem ser editados usando o botão editar, no final da linha.

   Todos os praticantes que figurem no sistema Cardio GX e que estejam registados numa sessão devem ter alcunhas e endereços de e-mail únicos.

6. Ao criar um praticante novo, indique o respectivo ano de nascimento. A frequência cardíaca máxima é calculada automaticamente. Edite a frequência cardíaca máxima se estiver disponível uma frequência cardíaca máxima mais precisa.
7. Preencha as informações opcionais.
8. Clique em **Guardar** para guardar as definições.

Todos os praticantes que efectuam o registo para uma sessão de treino são automaticamente guardados na gestão de praticantes. Os seus dados podem ser actualizados na gestão de praticantes e na vista de registo. Na gestão de praticantes também é possível adicionar praticantes ao sistema manualmente. Consulte mais detalhes em Gestão de praticantes.

Se o endereço de e-mail não for preenchido durante o registo, não é possível enviar um relatório de treino individual ao praticante.

EDITAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Faça duplo clique numa sessão de treino para a editar.
3. Edite as definições da sessão (nome, hora de início, duração, repetição, tipo de sessão e localização) ou registe um instrutor e praticantes. Consulte mais detalhes do registo em Inscrição de praticantes.

   Mesmo depois da sessão já ter começado, é possível registar praticantes.

4. Clique em **Guardar** para guardar as alterações.

Tenha em conta que a sessão de treino não pode ser editada depois de já ter tido lugar.

REMOVER PRATICANTES DO REGISTO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Abra uma sessão de treino fazendo duplo clique na zona correspondente do calendário.
3. Clique no botão eliminar (X) no final da linha para remover o praticante da sessão de treino.
4. Clique em **Guardar** para guardar as definições.

Tenha em conta que o praticante não é removido do sistema.

ELIMINAR UMA SESSÃO DE TREINO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Clique numa sessão de treino com o botão secundário do rato.
3. Seleccione **Eliminar sessão**. O software pede-lhe que confirme.

Também pode eliminar uma sessão na vista de registo usando o botão **Eliminar sessão**.

VER O RESUMO DA SESSÃO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Faça clique duplo numa sessão de treino já realizada para ver o resumo da sessão.
3. Volte ao calendário de treino clicando em **Fechar**.

Consulte também:

- Abrir o relatório de treino do praticante
- Reenviar relatórios de treino

ABRIR O RELATÓRIO DE TREINO DO PRATICANTE

No resumo da sessão pode aceder aos mesmos relatórios de treino que foram enviados por e-mail depois da sessão de treino.

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Faça duplo clique numa sessão de treino já realizada para ver o resumo da sessão.
3. No resumo da sessão, faça duplo clique na alcunha do praticante para abrir o relatório individual de treino desse praticante.

Abre-se o relatório de treino (PDF). Guarde ou imprima o relatório de treino, se necessário.

REENVIAR RELATÓRIOS DE TREINO

Depois de uma sessão de treino, os relatórios de treino são enviados aos praticantes que forneceram o seu endereço de e-mail durante o registo. Se o software Cardio GX não conseguiu enviar os relatórios depois de uma sessão, é exibida uma mensagem na vista resumo da sessão.

Para enviar novamente os relatórios de treino:

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Calendário de treino**.
2. Faça duplo clique numa sessão de treino para ver o resumo dessa sessão.
3. Seleccione praticantes marcando as caixas ou clique em **Seleccionar tudo** por baixo da lista.
4. Clique **Enviar relatório** para enviar os relatórios de treino aos praticantes seleccionados.

TIPOS DE SESSÃO

Aceda às definições dos tipos de sessão na ferramenta de recepção, seleccionando **Tipos de sessão**.

Os tipos de sessão são modelos para sessões de treino baseados na frequência cardíaca. Os tipos de sessão podem incluir um número diferente de zonas, combinações diferentes de animações de motivação e anúncios diferentes. Os tipos de sessão aceleram a criação de sessões de treino porque muitas das definições da sessão já estão definidas no tipo de sessão.

Por predefinição, o software Cardio GX inclui um tipo de sessão (**Zonas de desporto Polar**). Não é possível removê-lo nem editar as suas zonas, mas pode adicionar-lhe animações e anúncios. O número de tipos de sessão no sistema Cardio GX não está limitado.

ZONAS

As zonas baseiam-se na frequência cardíaca máxima ou no limiar anaeróbico. Este parâmetro é definido seleccionando uma das duas opções (**Frequência cardíaca máxima** ou **Limiar anaeróbico**) durante a edição do tipo de sessão.

Se for seleccionada a **frequência cardíaca máxima**, as zonas baseiam-se na frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca máxima é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Uma estimativa aproximada da frequência cardíaca máxima é 220 - a idade do praticante. A frequência cardíaca máxima é uma ferramenta útil para determinar e comparar a intensidade do treino quando as zonas se baseiam numa % da frequência cardíaca máxima. Se as frequências cardíacas máximas foram correctamente definidas durante o registo, os praticantes não as excederão durante a sessão de treino.

Se for seleccionado **limiar anaeróbico**, as zonas baseiam-se no limiar anaeróbico. O limiar anaeróbico é o ponto fisiológico durante o treino em que os músculos começam a usar mais oxigénio do que o que o corpo consegue transportar. Sendo assim, o trabalho muscular começa a produzir mais ácido láctico do que o que o corpo consegue processar e o ácido começa a acumular-se na corrente sanguínea. Para que as zonas de limiar anaeróbico funcionem correctamente durante a sessão de treino, os praticantes precisam de conhecer os seus limiares anaeróbicos e defini-los correctamente durante o registo.

Há 3-5 zonas num tipo de sessão. Nas definições do tipo de sessão é possível editar os nomes das zonas, os limites das zonas e o número de zonas.

ANIMAÇÕES DE MOTIVAÇÃO

Os tipos de sessão podem incluir animações de motivação. Há dois tipos de animações de motivação, **Bónus de calorias** (calorias queimadas durante a sessão) e **Prémio de zona** (praticantes na mesma zona durante a sessão). As animações são definidas durante a edição do tipo de sessão.

Bónus de Calorias: a animação é exibida durante a sessão sempre que os praticantes queimarem um total de 1000 kcal / cal.

Prémio de zona: a animação é exibida durante a sessão sempre que os praticantes passem, pelo menos, 5 segundos na mesma zona.

ANÚNCIOS

Cada tipo de sessão pode incluir anúncios que são exibidos no ecrã durante a sessão de treino. Não existe um limite para o número de anúncios. Os anúncios podem ser adicionados e removidos nas definições do tipo de sessão.

Formato dos anúncios:

- Os anúncios têm de estar no formato JPG, BMP ou GIF.
- Embora o software reduza o tamanho das imagens para caberem na ferramenta de sessão, recomenda-se a utilização de anúncios baixos e largos. Por exemplo, para visores/ecrãs 1024 x 768, o tamanho recomendado para anúncios é 340 x 80 pixels.

- Recomenda-se que um anúncio tenha menos de 2 MB.
- Com imagens que tenham um fundo transparente, consegue-se o melhor resultado visual com ficheiros GIF. Veja os exemplos abaixo: à esquerda, um anúncio JPG sem fundo transparente e à direita um anúncio PNG com fundo transparente.

Para mais informações sobre transparência em ficheiros de imagem, contacte a sua assistência técnica ou a agência de publicidade.

CRIAR UM TIPO DE SESSÃO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Tipos de sessão**.
2. Clique em **Adicionar**.
3. Edite as definições do tipo de sessão (nome, zonas, animações e anúncios). Consulte mais detalhes das definições em Tipos de sessão.
4. Clique em **Guardar** para guardar as alterações.

EDITAR UM TIPO DE SESSÃO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Tipos de sessão**.
2. Seleccione o tipo de sessão a partir da lista.
3. Edite as definições do tipo de sessão (zonas, animações e anúncios). Consulte mais detalhes das definições em Tipos de sessão.
4. Clique em **Guardar** para guardar as alterações.

REMOVER UM TIPO DE SESSÃO

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Tipos de sessão**.
2. Seleccione o tipo de sessão a partir da lista.
3. Clique em **Remover**. O software pede-lhe que confirme.

GESTÃO DE PRATICANTES

Entre na gestão de praticantes da ferramenta de recepção, seleccionando **Gestão de praticantes**. Utilize a gestão de praticantes para gerir os dados dos praticantes guardados no sistema Cardio GX.

O armazenamento dos dados dos praticantes acelera o registo porque os dados do praticante podem ser obtidos a partir da base de dados do sistema. Os praticantes são identificados pela alcunha ou pelo endereço de e-mail durante o registo.

Todos os praticantes que são registados para uma sessão de treino são automaticamente guardados na gestão de praticantes. Os dados dos praticantes podem ser actualizados na gestão de praticantes. É também possível adicionar manualmente praticantes ao sistema, na gestão de praticantes.

São armazenados no sistema os seguintes dados dos praticantes:

- alcunha,
- nome próprio e apelido,
- endereço de e-mail,
- sexo,
- ano de nascimento,
- peso e altura, e
- frequência cardíaca máxima e limiar anaeróbico.

Alcunha, sexo, ano de nascimento e frequência cardíaca máxima são campos obrigatórios.

As sessões de treino guardadas para um determinado praticante também são exibidas no perfil.

O sexo, frequência cardíaca máxima ou ano de nascimento, peso e altura são necessários para calcular as calorias queimadas durante uma sessão de treino.

Todos os praticantes registados no sistema Cardio GX devem ter alcunhas e endereços de e-mail únicos.

ADICIONAR UM PRATICANTE

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Gestão de praticantes**.
2. Clique em **Adicionar**.
3. Preencha os dados do praticante. Consulte mais detalhes em Gestão de praticantes.
4. Clique em **Guardar** para guardar as alterações.

Todos os praticantes registados no sistema Cardio GX têm de ter alcunhas e endereços de e-mail únicos.

EDITAR UM PRATICANTE

Editar um praticante na Gestão de praticantes:

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Gestão de praticantes**.
2. Seleccione o praticante na lista.
3. Edite os dados do praticante. Consulte mais detalhes em Gestão de praticantes.
4. Clique em **Guardar** para guardar as alterações.

Editar um praticante durante o registo:

1. Registe os praticantes de acordo com as instruções em Registo de praticantes.
2. Depois de ter registado um praticante existente (anteriormente guardado no sistema) ou depois de guardar as alterações para um novo praticante, clique no botão editar no fim da fila para editar os dados do praticante.
3. Edite os dados do praticante. Consulte mais detalhes em Gestão de praticantes.
4. Clique em **Guardar** para guardar os dados do praticante, que alterou. Os dados do praticante são actualizados na **Gestão de praticantes**.
5. Clique em **Fechar** para regressar à vista de registo. As informações actualizadas do praticante estão na vista de registo.

Todos os praticantes registados no sistema Cardio GX devem ter alcunhas e endereços de e-mail únicos.

REMOVER UM PRATICANTE

1. Abra a ferramenta de recepção. Seleccione **Gestão de praticantes**.
2. Seleccione o praticante a partir da lista.
3. Clique em **Remover**. O software pede-lhe que confirme.

DEFINIÇÕES DO SISTEMA

A configuração do sistema é sempre efectuada com a ferramenta de recepção. Aceda às definições do sistema na ferramenta de recepção seleccionando **Definições do sistema**. Use as definições do sistema para gerir as estações base e conectores.

O hardware tem de estar a ser utilizado antes de preparar sessões de treino baseadas na frequência cardíaca. Um assistente fácil de utilizar orienta-o através do processo de configuração. A configuração do hardware só deve ser feita uma vez. Saiba mais em Configurar estações base e Ensinar conectores.

O sistema Cardio GX é composto por 1 a 3 estações base e 1 a 2 computadores. A ferramenta de recepção e a ferramenta de sessão podem ser instaladas no mesmo computador ou em computadores diferentes, dependendo da configuração do seu sistema Cardio GX.

ESTAÇÕES BASE

Uma vez concluído o assistente de configuração, as estações base são exibidas e geridas do lado esquerdo das definições do sistema. É exibido o estado da conexão para todas as estações base.

CONECTORES

Depois do assistente de configuração, os conectores são exibidos e geridos do lado direito das definições do sistema. A ferramenta de recepção do Cardio GX dá informações acerca de problemas com conectores na caixa de conectores.

São apresentadas as seguintes informações para os conectores:

- Conectores no sistema: os conectores adicionados figuram numa lista na caixa de conectores.
- Estado da bateria: a barra verde indica o estado da bateria de um conector quando este está no carregador e o computador está conectado à estação base principal.
- Erros: passe o cursor do rato sobre o conector marcado para ler a mensagem de erro.

CONFIGURAR ESTAÇÕES BASE

Configure as estações base com o assistente de definições do sistema, que arranca automaticamente quando se acede pela primeira vez às **Definições do sistema**. Um assistente fácil de entender orienta-o através do processo de configuração. Depois de configurar a estação base ensine os conectores ao sistema.

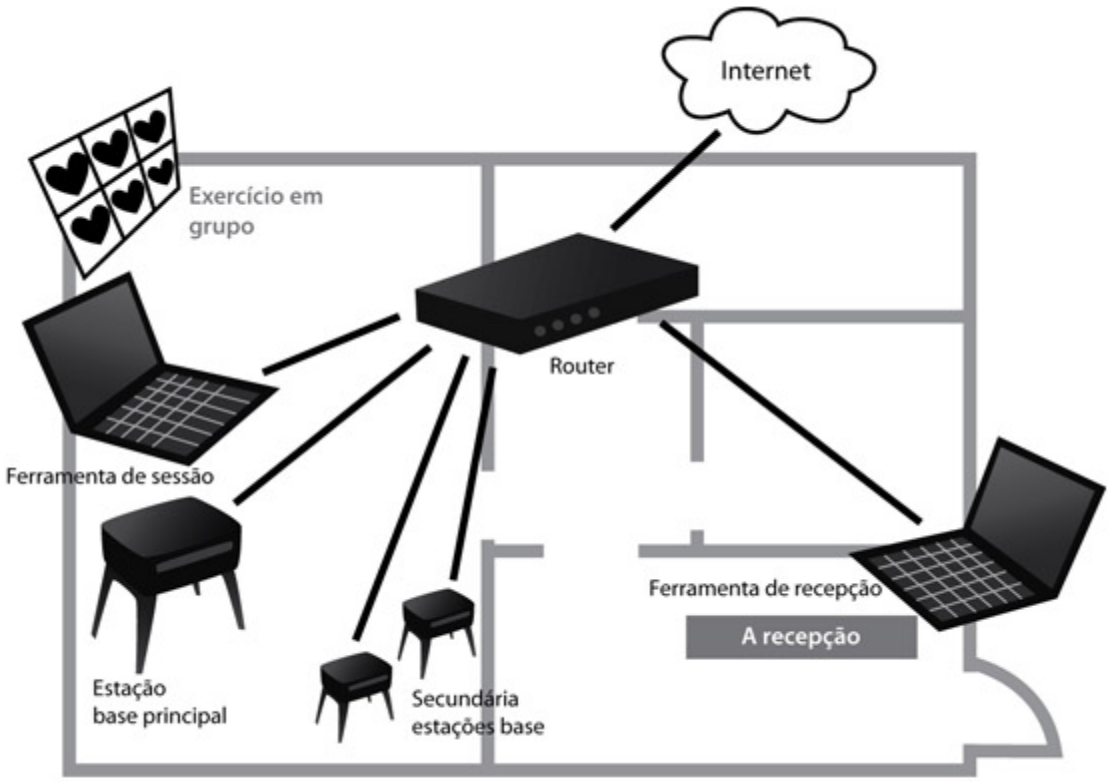
O sistema Cardio GX consiste em 1 a 3 estações base e 1 a 2 computadores. A ferramenta de recepção e a ferramenta de sessão podem ser instaladas no mesmo computador ou em computadores diferentes, dependendo da configuração do seu sistema Cardio GX. A configuração do sistema é sempre efectuada com a ferramenta de recepção.

Se houver mais do que uma estação base ou mais do que um computador no sistema Cardio GX, é necessário um router para conectar os componentes entre si. Se o sistema estiver ligado à Internet, também é necessário um router. Consulte também Requisitos do sistema.

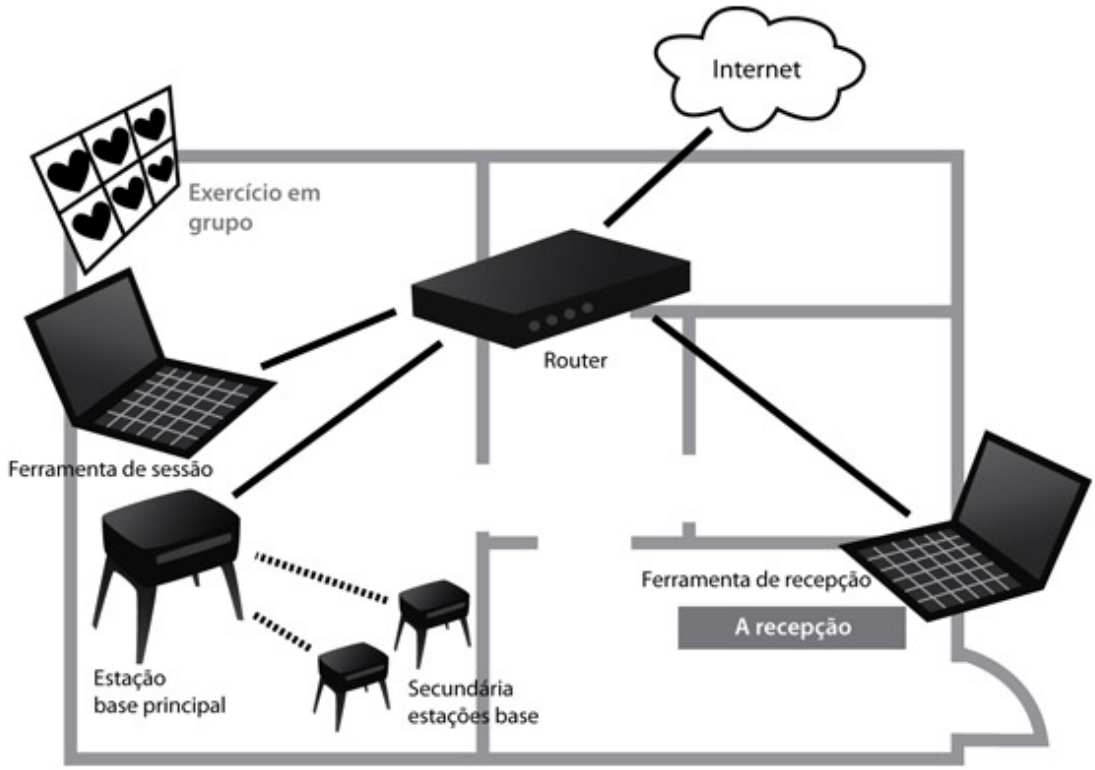
CONFIGURAÇÕES BÁSICAS DO SISTEMA

A estação base principal é conectada ao sistema por um cabo Ethernet. As estações base secundárias podem ser conectadas ao sistema, sem fios ou com um cabo Ethernet. Mostram-se a seguir as configurações mais típicas do sistema. O processo de configuração é o mesmo em ambos os casos, a única diferença está no modo como se liga o hardware no ginásio. Para mais informações, consulte Configurar o sistema com várias estações base.

Duas ou três estações base e dois computadores são conectados ao cabo Ethernet. O router é ligado à Internet.



A estação base principal e dois computadores são conectados ao router com um cabo Ethernet. As estações base secundárias são conectadas sem fios à estação base principal. O router é ligado à Internet.



Se existir apenas uma estação base no sistema, o processo de configuração é mais rápido. Para mais informações, consulte Configurar o sistema com uma estação base.

SUBSTITUIR A ESTAÇÃO BASE PRINCIPAL

Mais tarde, caso precise de substituir a estação base principal, por exemplo, se a actual estiver avariada, consulte detalhes e instruções em Substituir uma estação base principal.

CONFIGURAR O SISTEMA COM UMA ESTAÇÃO BASE

O sistema Cardio GX que inclua uma estação base pode ter um ou dois computadores. A ferramenta de recepção e a ferramenta de sessão podem ser instaladas no mesmo computador ou em computadores diferentes, dependendo da configuração do seu sistema Cardio GX. A configuração do sistema é sempre efectuada com a ferramenta de recepção.

Requisitos:

- um router, se estiver a utilizar dois computadores
- um cabo Ethernet cruzado (RJ45) para conectar uma estação base ao computador/router durante a configuração do sistema

Efectuada a configuração, é necessário um cabo Ethernet cruzado (RJ45) para conectar a estação base ao computador/router.

1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**. Se não existirem estações base no sistema, o assistente de definições do sistema arranca automaticamente.
2. Seleccione o número de estações base existentes. Neste caso, quando estiver a configurar um sistema com uma estação base, seleccione uma.

   Posteriormente, pode adicionar mais estações base secundárias. Clique em **Seguinte** para continuar.
3. Configure as definições da rede sem fios. Digite um **Nome** e uma **Chave da rede sem fios** para a rede sem fios do Cardio GX. Clique em **Seguinte** para continuar.
4. Siga as instruções do assistente para adicionar a estação base ao sistema. A estação base pode ser conectada ao computador ou ao router durante a configuração. Tenha em conta que, se a estação base estiver conectada ao router, o computador também tem de estar conectado ao router.

Depois de configurar as estações base ensine os conectores ao sistema.

Se tiver apenas um computador e uma estação base, podem conectá-las com um cabo Ethernet. Se tiver dois computadores ou se precisar de se ligar à Internet, terá de conectar os componentes através de um router.

CONFIGURAR O SISTEMA COM VÁRIAS ESTAÇÕES BASE

O sistema Cardio GX que funcione com várias estações base inclui, normalmente, dois computadores, estando as ferramentas de recepção e de sessão instaladas em computadores diferentes. Também é possível ter apenas um computador com a instalação completa do Cardio GX. A configuração do sistema é efectuada sempre com a ferramenta de recepção.

Requisitos:

- um router
- um cabo Ethernet cruzado (RJ45) para conectar uma estação base ao computador/router durante a configuração do sistema

Efectuada a configuração, se não for utilizada uma conexão sem fios, são necessários cabos Ethernet cruzados (RJ45) adicionais para conectar as estações base secundárias ao router.

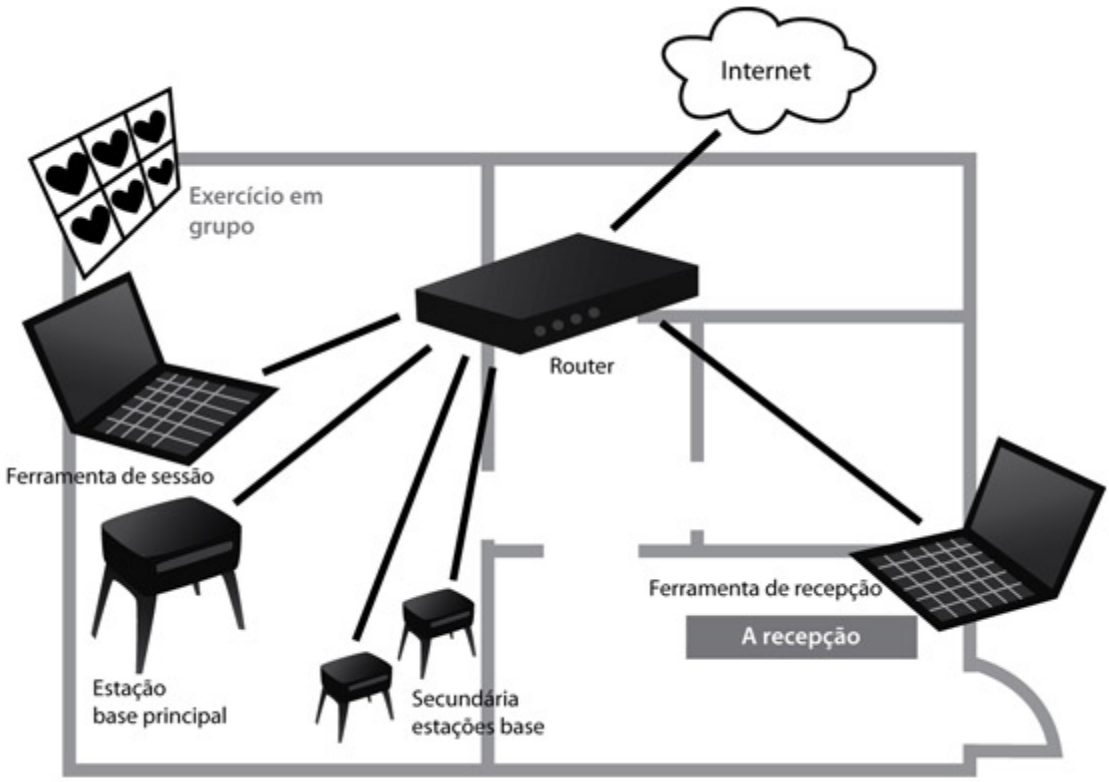
1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**. Se não existirem estações base no sistema, o assistente de definições do sistema arranca automaticamente.
2. Seleccione o número de estações base existentes. Neste caso, quando estiver a configurar um sistema com múltiplas estações base, seleccione duas ou três.

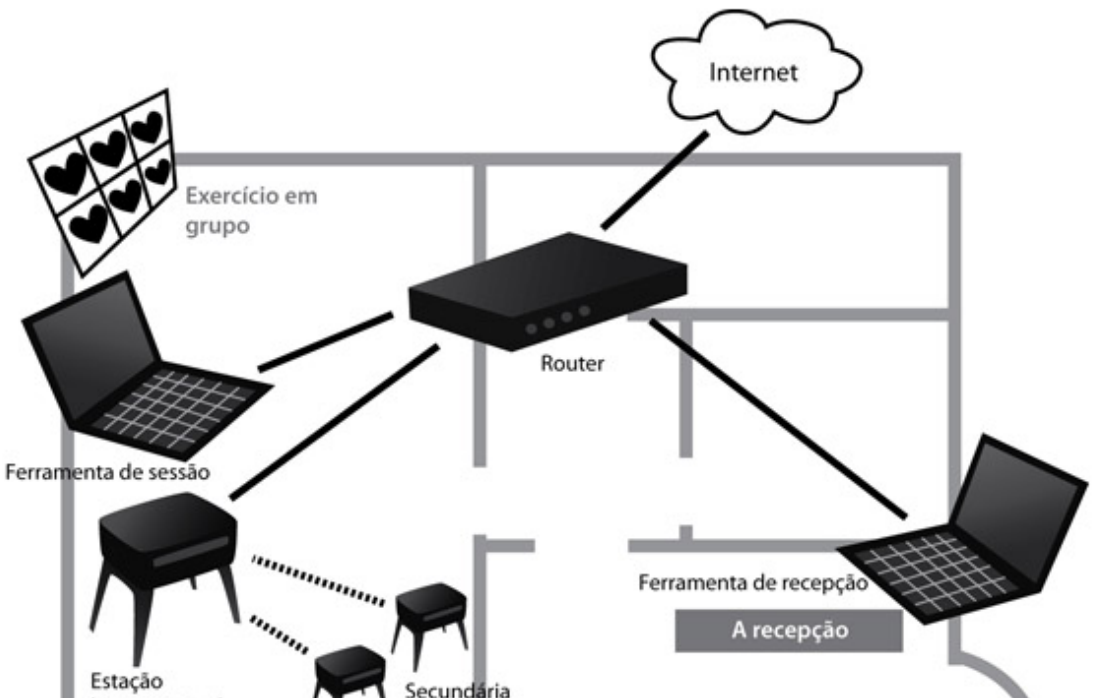
   Posteriormente, pode adicionar mais estações base secundárias. Clique em **Seguinte** para continuar.

3. Configure as definições da rede sem fios. Digite um **Nome** e uma **Chave da rede sem fios** para a rede sem fios do Cardio GX. Clique em **Seguinte** para continuar.
4. Siga as instruções no assistente para adicionar a estação base principal ao sistema.
5. Siga as instruções do assistente para adicionar as estações base secundárias.

As estações base podem ser conectadas ao computador ou ao router durante a configuração. Tenha em conta que se a estação base estiver conectada ao router, o computador também tem de estar conectado ao router.

Depois de configurar as estações base ensine os conectores ao sistema.





Consoante as suas necessidades, as estações base secundárias podem ser conectadas ao sistema, sem fios ou com um cabo Ethernet. A estação base principal é sempre conectada ao sistema por um cabo Ethernet. O computador ou computadores também são conectados ao sistema por um cabo Ethernet.

CONFIGURAR ESTAÇÕES BASE SECUNDÁRIAS

Para poder utilizar mais de 28 conectores simultaneamente, é preciso configurar estações base secundárias no sistema Cardio GX: É possível adquirir estações base adicionais como acessórios. Siga os passos que se seguem caso não tenha configurado estações base secundárias com o assistente de definições do sistema.

1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**.
2. Verifique se a estação base principal está configurada. A estação base principal deve estar disponível em **Definições do sistema**. Se pretende alterar as definições da estação base principal (nome ou chave da rede sem fios), faça-o antes de configurar as estações base secundárias.
3. Desligue a estação base principal e a possível estação base secundária. Mantenha a ferramenta de recepção em execução e a secção **Definições do sistema** aberta.
4. Clique em **Adicionar estação base secundária**.
5. Conecte uma estação base secundária ao computador ou ao router com o cabo Ethernet cruzado fornecido no conjunto.
6. Ligue a estação base secundária. Aguarde até que o software detecte a nova estação base. Esta operação poderá demorar até 1 minuto.
7. Clique em **OK** para adicionar a estação base secundária ao sistema Cardio GX.
8. Desligue a estação base secundária e desconecte o cabo Ethernet. Se quiser configurar outra estação base secundária, repita os passos 3 a 7.

Para utilizar estações base secundárias, a estação base principal deve estar ligada e conectada ao computador ou ao router. Dependendo da configuração do seu sistema Cardio GX, as estações base secundárias conectam-se ao sistema Cardio GX por um cabo Ethernet, através do router, ou sem fios, através da estação base principal.

Se estiver a configurar estações base adicionais depois de já ter utilizado o sistema Cardio GX, terá de sincronizar os conectores com a nova combinação de estações base. Consulte mais detalhes em Sincronizar conectores com estações base novas.

Se a estação base tiver sido utilizada anteriormente com um sistema Team² ou Cardio GX (como estação base principal ou secundária), tem de ser reiniciada antes poder ser novamente configurada no sistema (como estação base principal ou secundária). Consulte mais detalhes em Reiniciar a estação base.

SUBSTITUIR UMA ESTAÇÃO BASE PRINCIPAL

Pode substituir a estação base principal, por exemplo, se a actual estiver avariada. A actual estação base principal pode ser substituída por uma estação base secundária ou por uma estação base nova.

1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**.
2. Clique na seta da caixa de informações da estação base principal.
3. Clique em **Remover**. Toas as estações base são removidas do sistema.
4. Reponha no sistema as antigas estações base. Consulte mais detalhes em Repor a estação base.
5. Configure normalmente as estações base. Consulte mais detalhes em Configurar estações base.
6. Depois de configurar as estações base, sincronize os conectores com a nova combinação de estações base. Consulte mais detalhes em Sincronizar conectores com estações base novas.

Se a estação base principal é substituída no sistema Cardio GX, todas as estações base no sistema têm de ser novamente configuradas.

ENSINAR CONECTORES

Antes de poder utilizar transmissores para a monitorização online, os conectores têm de ser apresentados ao sistema. Só demora alguns minutos e só tem de ser feito uma vez para cada conector. Pode ensinar até 80 conectores ao sistema.

1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**.
2. Verifique se as estações base estão configuradas. As estações base devem estar disponíveis nas **Definições do sistema**.
3. Conecte a estação base principal ao PC ou ao router com um cabo de rede fornecido no conjunto.
4. Ligue a estação base principal. Aguarde até os indicadores e da estação base principal acenderem. Demora aproximadamente 1 minuto.
5. Ligue o cabo de alimentação ao carregador e insira os (novos) conectores no carregador.
6. Espere até o indicador da estação base principal acender. Os conectores novos aparecem na caixa **Novo**.
7. Seleccione um conector em **Novo**. Aguarde até que o software atribua um número ao conector. Esta operação pode demorar até 15 segundos.
8. Pegue no autocolante com o número correspondente e retire o conector com uma luz verde permanentemente acesa do conector.
9. Clique em **OK** e aplique o autocolante no conector. O conector passa para a caixa de conectores.
10. Repita os passos 5/7 a 9 até ensinar todos os conectores ao sistema.

Se voltar a inserir os conectores ensinados no carregador, o estado das suas baterias é indicado na caixa de conectores.

Consulte também Remover conectores do sistema.

REMOVER CONECTORES DO SISTEMA

Depois de remover um conector do sistema, pode voltar a ensiná-lo em qualquer altura.

1. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**.
2. Localize o conector que pretende remover da lista e faça clique nele com o botão secundário do rato.
3. Seleccione **Remover conector** para remover o conector do sistema. O software pede-lhe que confirme.
4. Repita os passos 2 e 3 para cada conector que pretende remover.

REINICIAR A ESTAÇÃO BASE

Se a estação base tiver sido utilizada anteriormente com um sistema Team² ou Cardio GX (como estação base principal ou secundária), necessita de a reiniciar antes de a voltar a configurar no sistema (como estação base principal ou secundária).

1. Ligue a estação base sem a conectar ao computador ou à rede local. Verifique se as outras estações base estão desligadas.
2. Espere até o indicador da estação base acender.
3. Prima o botão de reinício, do painel frontal da estação base, utilizando uma caneta ou um lápis. O botão de reinício está por baixo da ficha.
4. Adicione a estação base ao sistema como estação base principal ou secundária. Consulte mais detalhes em Configurar estações base.

SINCRONIZAR CONECTORES COM ESTAÇÕES BASE NOVAS

Depois de substituir a estação base principal ou de configurar uma estação base secundária (depois de já ter utilizado o sistema Cardio GX), terá de sincronizar os conectores com a nova combinação de estações base. A ferramenta de recepção do Cardio GX fornece informações acerca de problemas com conectores em **Definições do sistema**. Passe o cursor do rato sobre o conector marcado para ler a mensagem de erro.

Se ensinou conectores ao sistema Cardio GX antes de alterar a combinação de estações base, siga os passos que se seguem:

1. Conecte a estação base principal ao computador ou ao router com o cabo Ethernet cruzado, fornecido no conjunto.
2. Ligue a estação base principal.
3. Abra a ferramenta de recepção. Aceda a **Definições do sistema**. Aguarde até os indicadores e da estação base principal acenderem. Esta operação demora aproximadamente 1 minuto.
4. Ligue o cabo de alimentação ao carregador.

5. Insira conectores no carregador, no modo não protegido. Para mais informações, consulte mais detalhes em Modo conector não seguro.

6. Assim que os conectores fiquem sincronizados com a nova combinação de estações base, as mensagens de erro desaparecem dos conectores sincronizados.

7. Repita os passos 4 a 6 até sincronizar todos os conectores.

Se ensinou os conectores ao sistema depois de configurar todas as estações base, não é necessário efectuar a sincronização.

CONFIGURAR DEFINIÇÕES DE E-MAIL

Para enviar por e-mail relatórios de treino individuais aos praticantes depois de uma sessão de treino, é preciso configurar as definições de e-mail na ferramenta de recepção. Os relatórios de treino são enviado automaticamente aos praticantes que forneceram o seu endereço de e-mail durante o registo.

1. Aceda às definições de email clicando em **Ficheiro** > **Definições de e-mail**.
2. Configure as definições do servidor e de autenticação.
3. Nas definições de e-mail, defina o endereço do remetente e o assunto da mensagem.
4. Defina o texto da mensagem automática.
5. Guarde as definições clicando em **OK**.

FERRAMENTA DE SESSÃO

O software Cardio GX é composto por duas partes. A **ferramenta de sessão** permite monitorizar a frequência cardíaca durante a sessão de treino e apresentar o resumo individual de frequência cardíaca depois da sessão. A ferramenta de sessão é utilizada pelos instrutores do exercício em grupo.

A outra parte do software é a **ferramenta de recepção**, que permite gerir sessões, tipos de sessão e praticantes, armazenar dados de treino, configurar o hardware e efectuar o registo para as sessões.

A ferramenta sessão abre no modo ecrã completo. Pode fechar esta ferramenta clicando no botão **Sair** . Enquanto a ferramenta de sessão estiver a ser executada, pode aceder ao seu ambiente de trabalho Windows premindo a **tecla Windows** do teclado. Se tiver outras aplicações a correr simultaneamente, a combinação de teclas <Alt> + <Tab> permite-lhe alternar entre as aplicações abertas.

PROTECÇÃO DE ECRÃ

Recomenda-se que desligue a protecção de ecrã ou que defina o tempo de espera para 90-120 minutos.

Windows XP:

1. **Iniciar** > (**Definições** >) **Painel de controlo** > **Ecrã** > o separador **Protecção de ecrã**.
2. Desligue a protecção de ecrã seleccionando **Nenhum** na lista pendente, ou defina o período para **Aguardar** entre 90-120 minutos.

Windows Vista e Windows 7:

1. **Iniciar** > **Painel de controlo** > **Personalização** > **Protecção de ecrã**.
2. Desligue a protecção de ecrã seleccionando **Nenhum** na lista pendente, ou defina o período para **Aguardar** entre 90-120 minutos.

ANTES DO TREINO

Antes de organizar uma sessão de treino baseada na frequência cardíaca:

- é necessário preparar o hardware; para mais detalhes consulte Definições do sistema.
- o hardware tem de ser configurado no ginásio para ter conectadas todas estações base e computadores.
- é necessário configurar o computador da ferramenta de sessão, de modo que o conteúdo do visor seja projectado no ecrã ou numa parede apropriada.
- é necessário criar uma sessão de treino na ferramenta de recepção, para mais detalhes consulte Calendário de treino e registo.

- o instrutor e os praticantes têm de estar registados na sessão. Quando chegam para a sessão de treino, devem colocar os transmissores.

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO BASEADA NA FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Verifique se a ferramenta de recepção está a funcionar (no mesmo computador ou num outro computador com a ferramenta de recepção).
2. Verifique se foi criada uma sessão de treino no calendário de treino.
3. Abra a ferramenta de sessão. Aguarde até que a ferramenta de sessão encontrar as estações base e o computador com a ferramenta de recepção. As ligações estão preparadas quando for exibida a lista de sessões de treino.
4. Verifique se a sessão de treito correcta foi seleccionada da lista. Seleccione as sessões de treino disponíveis com as setas.
5. Clique em **Seleccionar** para confirmar a selecção da sessão de treino. O ecrã exibe as frequências cardíacas do instrutor e dos praticantes.
6. Clique no botão reproduzir quando tudo estiver pronto para iniciar a sessão.

DURANTE O TREINO

Durante uma sessão de treino, as frequências cardíacas do instrutor e dos praticantes são apresentadas no ecrã.

Para além da alcunha do praticante, a sua frequência cardíaca é apresentada em batimentos por minuto (bpm) e percentagem da frequência cardíaca máxima. Também é exibida a zona correspondente. As calorias queimadas também são exibidas no ecrã se a altura, peso e sexo do praticante tiverem sido recolhidos durante o registo.

CONTROLOS

- Pause a sessão clicando no botão pausa . Para continuar a sessão, clique no botão iniciar .
- Termine a sessão clicando no botão parar quando a sessão está em pausa.

ZONAS

Durante uma sessão de treino as zonas de intensidade são indicadas na parte inferior da caixa da frequência cardíaca de cada praticante, com as cores seleccionadas nas definições do tipo de sessão da ferramenta de recepção. A cor do fundo da caixa da frequência cardíaca muda consoante a frequência cardíaca e zona actuais do praticante.

O instrutor pode orientar os praticantes usando:

- o **número da zona** (por exemplo, "treinem na zona 3"),
- a **cor da zona** (por exemplo, "treinem na zona verde"), ou
- a **percentagem da frequência cardíaca máxima** (por exemplo, "treinem a uma intensidade de 60 - 65 %").

ANIMAÇÕES DE MOTIVAÇÃO

Dependendo das definições do tipo de sessão, durante uma sessão podem ser exibidas animações de motivação no ecrã.

Se o **Bónus de calorias** estiver activado, é exibida uma animação sempre que os praticantes queimarem 1000 calorias, como grupo, durante a sessão. O número de calorias é o total para todos os praticantes na sessão.

Se o **Prémio de zona**estiver activado, é exibida uma animação sempre que todos os praticante estiveram pelo menos 5 segundos na mesma zona. A animação Prémio de Zona não é exibida durante os primeiros 5 minutos de uma sessão de treino e só volta a ser exibida para a mesma zona depois de decorridos 5 minutos.

APÓS O TREINO

Depois de o instrutor ter terminado a sessão de treino clicando no botão paragem (ver Durante o treino), o software Polar Cardio GX mostra um resumo da sessão de cada praticante. São exibidos o nome do praticante, a frequência cardíaca média e máxima e o resumo das zonas. Para facilitar a comparação, as durações em cada zona são exibidas em minutos e segundos e através de barras coloridas. Se a altura, peso e sexo do praticante tiverem sido recolhidos durante o registo, as calorias queimadas também são exibidas. O instrutor pode discutir os resultados com os praticantes.

Se os endereços de e-mail dos praticantes tiverem sido recolhidos durante o registo, cada um deles receberá um relatório de treino, com um resumo da sessão, uma curva de frequência cardíaca e comentários.

O botão página inicial permite voltar à selecção da sessão de treino. Pode então iniciar uma nova sessão de treino.

Feche a ferramenta de sessão clicando no botão sair .

Os praticantes devem seguir as instruções referentes aos cuidados a ter e à manutenção das tiras dos transmissores e conectores, e devolver estes últimos à recepção.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A resolução de problemas fornece-lhe uma primeira ajuda quando tem um problema com o hardware ou com o software para PC.

O motor de busca da ajuda é útil em muitas situações. Pode encontrar o motor de **busca** no canto superior direito.

SUGESTÕES DE PESQUISA

- Use palavras ou frases de pesquisa simples. Bastam duas ou três palavras.
- Use formas básicas de verbos.
- O motor de busca não entende o significado de interrogativos como "porquê", "o quê" e "quando". Em vez disso use palavras como "transmissor", "luz verde" e "gerir" como palavras de busca.

ARTIGOS DE TREINO

Para mais informações sobre os aspectos fisiológicos e outras características dos produtos Polar, visite a Colecção Polar de Artigos de Treino.

TREINO ONLINE

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns com o treino online.

Problema	Causa	Solução
A informação do transmissor/praticante desaparece da lista.	A bateria do conector está sem carga.	Recarregue a bateria do conector.
	As zonas dos eléctrodos da tira estão secas ou a tira não está bem colocada.	Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente. Assegure-se de que a tira está correctamente colocada e com as zonas húmidas dos eléctrodos bem chegadas à pele do praticante.
	A ligação entre o PC e a estação base foi momentaneamente desligada.	Espere um momento. Se a ligação não for restaurada, desligue e volte a ligar a estação base. Volte a abrir o software e estabeleça a ligação entre o PC e a estação base normalmente.
	A bateria da estação base está sem carga.	Ligue o cabo de alimentação à estação base e à tomada da rede eléctrica.
	O transmissor está	Espere até o praticante estar novamente dentro do

	fora do alcance da estação base.	alcance da estação base. Assegure-se de que não há nada a interferir com a ligação entre o transmissor e a estação base.
Existe um transmissor/praticante que não é exibido durante o treino online.	A bateria do conector está sem carga.	Recarregue a bateria do conector.
	As zonas dos eléctrodos da tira estão secas ou a tira não está bem colocada.	Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente. Assegure-se de que a tira está correctamente colocada e com as zonas húmidas dos eléctrodos bem chegadas à pele do praticante.
	A ligação entre o PC e a estação base não está correctamente estabelecida.	Assegure-se de que a ligação entre a estação base e o PC está correctamente estabelecida.
	A bateria da estação base está sem carga.	Ligue o cabo de alimentação à estação base e à tomada da rede.
	O praticante não se registou para a sessão.	O praticante deve registar-se para a sessão.
	O conector está no modo não seguro.	Altere o modo do conector para seguro, removendo o conector do carregador e voltando a inseri-lo, no mínimo, 3 segundos depois. Só deve ser emitido um único sinal sonoro.

COMPUTADOR DE TREINO

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns quando utiliza o computador de treino com o sistema Cardio GX.

Problema	**Causa**	**Solução**
A frequência cardíaca não é exibida no ecrã do computador de treino.	O seu computador de treino Polar não é compatível com os transmissores Polar Team².	Por exemplo, os seguintes computadores de treino Polar são compatíveis com os transmissores Polar Team2: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 e RCX5. No Web site da Polar está disponível uma lista completa dos computadores de treino compatíveis.
	O seu computador de treino Polar não está no modo de treino.	Coloque o seu computador de treino no modo de treino. Em princípio, poderá fazê-lo premindo duas vezes o botão **Vermelho**ou **OK**. Para mais informações consulte o manual do utilizador do seu produto Polar.

TRANSMISSORES

A seguir poderá encontrar ajuda para alguns problemas comuns quando utiliza os transmissores com o sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Solução
Não é possível ensinar o conector ao sistema através da ferramenta de recepção.	O conector está no modo seguro porque já foi emparelhado com uma outra estação base.	Altere o modo do conector para não seguro, removendo-o do carregador e voltando a inseri-lo dentro de 3 segundos. Quando é inserido no carregador são emitidos três sinais sonoros de curta duração, em vez de um. **Note** que depois de ensinar o conector ao sistema, o conector passa automaticamente ao modo seguro.
Quando é inserido no carregador não há som nem luz.	O cabo de alimentação não está ligado ao carregador.	Ligue o cabo de alimentação ao carregador e à tomada da rede.
	O conector está incorrectamente inserido no carregador.	Insira o conector no carregador de modo a que o P do logótipo Polar não fique visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar.
Não é dada indicação de que os conectores estão ligados, apesar de estarem correctamente inseridos no carregador e de existir uma ligação entre a estação base e o PC.	O cabo de alimentação não está ligado ao carregador.	Ligue o cabo de alimentação ao carregador e à tomada da rede.
	Os conectores estão no modo não seguro.	Altere o modo do conector para seguro, removendo o conector do carregador e voltando a inseri-lo no mínimo 3 segundos mais tarde. Só deve ouvir um único sinal sonoro.
O novo conector não figura na lista de conectores da ferramenta de recepção.	O conector está incorrectamente inserido no carregador.	Insira o conector no carregador de modo a que o P do logótipo Polar não fique visível. O LED está situado junto ao R do logótipo Polar.
	Não existe uma ligação entre a estação base e o PC.	Para mais informações, consulte Definições do sistema.
	Problemas de contacto entre o conector e o carregador.	Remova do carregador os conectores que não foram encontrados e insira-os novamente. Pode ainda tentar inserir o conector numa outra ranhura do carregador.
A etiqueta numerada descolou-se e você não		Se só há um conector sem etiqueta, verifique o resto das etiquetas dos conectores. O número em falta é o número do conector.

sabe a que conector pertence.		Se houver dois ou mais conectores sem etiqueta, insira os conectores um a um no carregador (um de cada vez). Abra a ferramenta de recepção e estabeleça ligação entre a estação base e o PC. Espere até o conector estar ligado ao sistema. Na lista de conectores, identifique o conector que está assinalado como ligado ao sistema. Repita este procedimento até saber os números de cada um dos conectores.

INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

- Instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção
- Precauções
- Informações de segurança importantes
- Informações referentes a regulamentação
- Especificação técnica da frequência rádio
- Garantia e isenção de responsabilidade

ASSISTÊNCIA

O sistema Polar Cardio GX foi concebido para o ajudar a alcançar os seus objectivos pessoais de fitness e para indicar o nível de esforço e intensidade fisiológica durante as sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Durante o período da garantia de um ano, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de AssistênciaPolar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

INSTRUÇÕES REFERENTES AOS CUIDADOS A TER E MANUTENÇÃO

É importante cumprir as instruções referentes aos cuidados a ter e manutenção, para garantir uma vida prolongada do hardware Cardio GX. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o transmissor activado, o que encurta a vida útil da bateria.

TIRAS DOS TRANSMISSORES

- Após o treino, separe o conector da tira.
- Enxagúe as tiras em água corrente morna após cada utilização.
- Lave as tiras à máquina, a 40 °C / 104 °F, após cada cinco utilizações. Use sempre a bolsa de lavagem (incluída no conjunto Cardio GX). **NOTA:** Retire os conectores das tiras antes da lavagem!
- Não utilize lixívia nem amaciador de tecidos.
- Assegure-se de que as tiras estão secas antes de as guardar.

CONECTORES

- Retire o conector da tira e guarde-o separadamente.
- Enxagúe os conectores em água corrente morna após cada utilização.
- Não insira conectores molhados no carregador.
- Pode guardar os conectores no carregador, mas não deixe o cabo de alimentação do carregador inserido na tomada de corrente.
- Se os transmissores não forem utilizados diariamente ou forem armazenados durante um período mais longo, carregue regularmente os conectores para evitar a descarga total das baterias dos conectores.

CARREGADOR E ESTAÇÃO BASE

- Limpe regularmente a estação base e o carregador com um pano húmido.

PRECAUÇÕES

MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS

O treino pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do treino, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca. É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o Polar Cardio GX por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Este teste destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do sistema Polar Cardio GX. Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações

Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma t-shirt. Humedeça bem a t-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências. Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada ou o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o Polar Cardio GX não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Quando nadar, não utilize o transmissor Polar Cardio GX. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar)

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

ESTAÇÃO BASE

- Quando a estação base é colocada num piso húmido, por exemplo, relva molhada, é necessário utilizar as pernas amovíveis.
- É necessário utilizar as pernas da estação base durante o carregamento, porque o fundo da estação base aquece até 60 ºC (140 ºF). Durante a carga, a temperatura máxima de funcionamento é de 45 °C (113 °F).

DISPOSITIVOS COM ALIMENTAÇÃO DE CORRENTE ALTERNADA

Estas precauções aplicam-se a todos os produtos que se ligam a uma tomada da corrente padrão.

O não cumprimento destas precauções poderá originar ferimentos graves ou morte, por choque eléctrico ou incêndio, ou danos no dispositivo.

PARA SELECCIONAR UMA ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA CORRECTA PARA O DISPOSITIVO:

- Utilize apenas e unidade de alimentação e o cabo de alimentação fornecidos com o dispositivo ou recebido de um centro de reparações autorizado.
- Os transformadores de corrente alternada são apenas para uso em recintos cobertos.
- Confirme se a sua tomada eléctrica fornece o tipo de corrente indicada na unidade de alimentação (em termos de tensão [V] e frequência [Hz]). Se não tiver a certeza do tipo de corrente que é fornecido à sua residência, consulte um electricista qualificado.
- Não utilize fontes de alimentação não padronizadas, como geradores ou inversores, mesmo se a tensão e frequência parecerem aceitáveis. Utilize apenas corrente alternada fornecida por uma tomada padrão da rede eléctrica.
- Não sobrecarregue a tomada, extensão ou qualquer outra tomada eléctrica. Confirme se estão calibradas para a intensidade da corrente total (em ampere [A]) consumida pelo dispositivo (indicada na unidade de alimentação) e por quaisquer outros dispositivos ligados no mesmo circuito.

PARA EVITAR DANIFICAR OS CABOS DE ALIMENTAÇÃO E A ALIMENTAÇÃO ELÉCTRICA:

- Evite que os cabos de alimentação sejam pisados.
- Evite comprimir ou dobrar demasiado os cabos, sobretudo junto da tomada, da unidade de alimentação ou do dispositivo.
- Não puxe, não dê nós, não dobre acentuadamente nem maltrate de os cabos de alimentação.
- Não exponha os cabos de alimentação a fontes de calor.
- Mantenha as crianças e os animais domésticos afastados dos cabos de alimentação. Não permita que estes os mordam ou mastiguem.
- Quando desligar um cabo de alimentação, puxe pela ficha - não puxe pelo cabo.

Se um cabo ou unidade de alimentação estiverem danificados, deixe imediatamente de os utilizar. Desligue o dispositivo da tomada durante trovoadas ou durante longos períodos de inactividade.

Para dispositivos com um cabo de alimentação para corrente alternada, que se liga à alimentação eléctrica, ligue sempre o cabo de alimentação do seguinte modo:

1. Ligue o cabo de alimentação para corrente alternada à unidade de alimentação, até este não entrar mais.
2. Ligue a outra extremidade do cabo de alimentação para corrente alternada à tomada da rede.

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR BATERIA

Estas precauções aplicam-se a todos os produto que utilizam baterias recarregáveis ou descartáveis.

A utilização incorrecta das baterias poderá resultar em derrame do electrólito da bateria, sobreaquecimento ou explosão. O electrólito é corrosivo e pode ser tóxico. Pode causar queimaduras na pele e no olhos, sendo nocivo se for engolido.

APENAS PARA BATERIAS RECARREGÁVEIS:

- Carregue apenas com o carregador fornecido com o produto.

DISPOSITIVOS SEM FIO

Como a **Estação base** e o **transmissor**.

Antes de entrar num avião ou de guardar um dispositivo sem fios numa mala que deverá ser sujeita a verificação, remova as baterias do dispositivo sem fios ou desligue-o (se tiver um interruptor para ligar/desligar). Os dispositivos sem fio podem transmitir energia de radiofrequência (RF), à semelhança do que acontece com um telemóvel, se as baterias estiverem colocadas e o dispositivo ligado (se tiver um interruptor para ligar/desligar).

TODOS OS DISPOSITIVOS

NÃO TENTE FAZER REPARAÇÕES

Não tente desmontar, abrir, fazer a manutenção ou modificar o dispositivo de hardware ou a alimentação eléctrica. Se o fizer poderá originar riscos de choque eléctrico ou outros. Quaisquer sinais de tentativa para abrir e/ou modificar o dispositivo, incluindo o retirar, furar ou remover etiquetas, anulará a Garantia Limitada.

PERIGO DE SUFOCAÇÃO

Este dispositivo poderá conter peças pequenas que podem representar perigo de sufocação para crianças com menos de 3 anos de idade. Mantenha as peças pequenas afastadas das crianças.

INFORMAÇÕES REGULAMENTARES

- Estação base
- Transmissor
- Carregador

ESTAÇÃO BASE

INFORMAÇÃO REGULADORA CFC

Este dispositivo cumpre as partes 15 e 18 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar

interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo digital da Classe B, em conformidade com a parte 15 das Normas CFC e para um dispositivo ISM de tipo variado, em conformidade com a parte 18 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

1) Reorientar ou mudar de sítio a antena receptora.

2) Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.

3) Ligar o equipamento a uma tomada que esteja num circuito diferente do circuito a que está ligado o receptor.

4) Consultar o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV em busca de ajuda.

Cuidado! Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pelo cumprimento poderão tornar nula a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

DECLARAÇÃO DA FCC SOBRE A EXPOSIÇÃO À RADIAÇÃO

A potência de saída irradiada pela estação base está bem abaixo dos limites de exposição a radiofrequências da Industrie Canada. Mesmo assim, a estação base deve ser utilizada de modo a minimizar o potencial de contacto humano durante a operação normal. Para evitar a possibilidade de exceder os limites de exposição a radiofrequências da FCC, deverá manter uma distância de pelo menos 20 cm entre si e a estação base.

INFORMAÇÃO REGULADORA DA INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo cumpre a RSS-210 e a ICES-001das normas da Industry Canada. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

DECLARAÇÃO DA INDUSTRIE CANADA (IC) SOBRE A EXPOSIÇÃO À RADIAÇÃO

A potência de saída irradiada pela estação base está bem abaixo dos limites de exposição a radiofrequências da Industrie Canada. Mesmo assim, a estação base deve ser utilizada de modo a minimizar o potencial de contacto humano durante a operação normal. Para evitar a possibilidade de exceder os limites de exposição, a radiofrequências da Industrie Canada, deverá manter uma distância de pelo menos 20 cm entre si e a estação base.

EUROPA

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

ÁFRICA DO SUL

ICASA TA-2008/1237 APPROVED

SINGAPURA

Complies with IDA Standards DA104315

TRANSMISSOR

INFORMAÇÃO REGULADORA CFC

Este dispositivo cumpre a parte 15 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo digital da Classe B, em conformidade com a parte 15 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

1) Reorientar ou mudar a localização da antena receptora.

2) Aumentar a separação entre o equipamento e o receptor.

3) Ligar o equipamento a uma tomada de um circuito diferente do circuito a que está ligado o receptor.

4) Consultar o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente.

Cuidado! As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela entidade responsável pelo cumprimento da legislação poderão tornar nula a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

INFORMAÇÃO REGULADORA DA INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo cumpre a RSS-210 das normas da Industry Canada. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

EUROPA

CE 0537 !

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.

Esta marcação mostra que o produto está protegido contra choques eléctricos.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

ÁFRICA DO SUL

SINGAPURA

CARREGADOR

INFORMAÇÃO REGULADORA DA FCC

Este dispositivo cumpre a parte 18 das normas CFC. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

Nota: Este equipamento foi testado e verificou-se que cumpre os limites para um dispositivo ISM de tipo variado, em conformidade com a parte 18 das Normas CFC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma protecção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode emitir energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas para as comunicações rádio. Não há, no entanto, qualquer garantia que não ocorrerão interferências numa instalação específica. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção rádio ou televisiva, o que se pode determinar ligando e desligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

1) Reorientar ou mudar a localização da antena receptora.

2) Aumentar a distância entre o equipamento e o receptor.

3) Ligar o equipamento a uma tomada que esteja num circuito diferente

do circuito a que está ligado o receptor.

4) Consultar o revendedor ou um técnico de rádio/TV experiente.

Cuidado! Alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela entidade responsável pelo cumprimento da legislação poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

INFORMAÇÃO REGULADORA DA INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo ISM está conforme à norma ICES-001 da Industry Canada. A operação está sujeita a duas condições: (1) Este dispositivo não pode provocar interferências nocivas e (2) Este dispositivo não pode aceitar interferências recebidas, incluindo interferências que possam provocar uma operação indesejada.

EUROPA

CE

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC e 1999/5/EC. A Declaração de Conformidade relevante está disponível em www.polar.fi/support.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

ÁFRICA DO SUL

SINGAPURA

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

TRANSMISSOR

Material da tira do transmissor:

- 35 % Poliéster, 35 % Poliamida, 30 % Poliuretano.

Material do conector:

- Tampa traseira: PA+GF,
- Botões: aço inoxidável AISI316,
- Tampa frontal: ABS + GF,
- Lente na tampa frontal: PMMA

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DE RADIOFREQUÊNCIA

UNIDADE CARREGADORA

Frequência: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

DISPOSITIVOS BLUETOOTH

Estação base

Potência de saída RF: conforme à norma Bluetooth®.
Frequência: 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 100 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Conector

Potência de saída RF: conforme à norma Bluetooth®.
Frequência: 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 20 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

DISPOSITIVOS 2,4 GHZ (COMO A ESTAÇÃO BASE E O TRANSMISSOR)

Dispositivo de curto alcance não específico.

Potência de saída RF: satisfaz todos os requisitos SRD.

Frequência: dentro da gama 2400 MHz a 2483,5 MHz.

Só para dispositivos Bluetooth e 2,4 GHz: para obedecer aos requisitos de exposição RF da FCC, devem ser satisfeitas as seguintes configurações de operação: a antena foi instalada pelo fabricante e não podem ser feitas alterações.

GARANTIA E TERMO DE RESPONSABILIDADE

GARANTIA INTERNACIONAL DO POLAR CARDIO GX

- A Polar Electro Oy garante, ao comprador original do Polar Cardio GX, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de UM ano a contar da data de aquisição.
- **O recibo original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções, manutenção inadequada, caixas rachadas ou partidas e a tira elástica. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Polar autorizado, sem quaisquer encargos.
- A garantia da Polar Electro Oy está limitada a defeitos de material e de mão-de-obra. A responsabilidade da Polar Electro Oy está limitada à reparação ou substituição dos produtos defeituosos. A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas,

custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso dos produtos Polar.

© 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia. A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos. Este produto está protegido pelos direitos incorporados da Polar Electro Oy, definidos nos seguintes documentos: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710,8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi